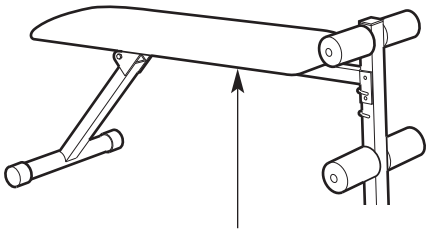
WEIDER® PRO 120

Nº. du Modèle WEEVBE7023.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le banc)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

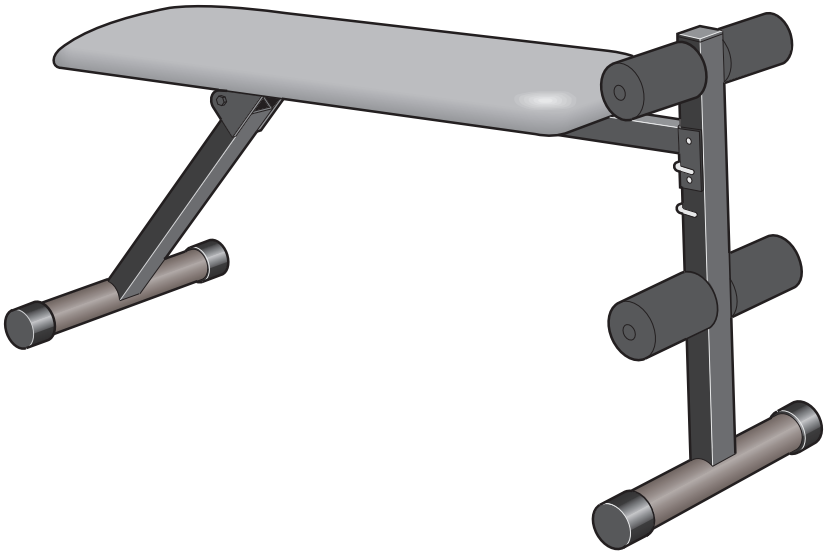
Courriel :
sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



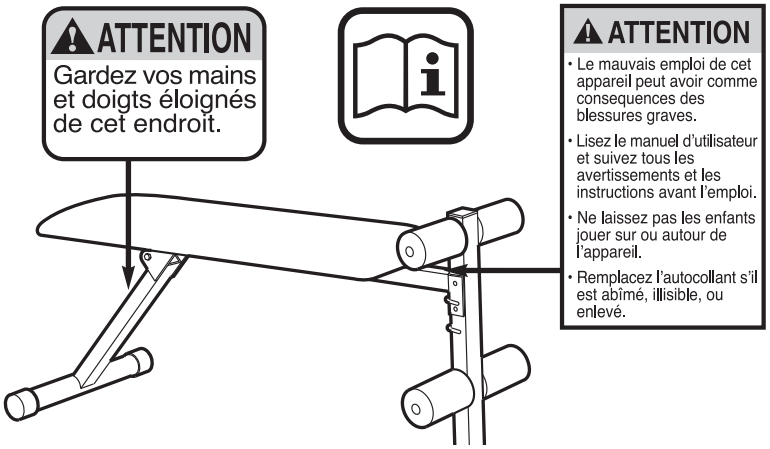
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 9
LISTE DES PIÈCES 10
SCHÉMA DÉTAILLÉ 11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


ATTENTION
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.
ATTENTION
• Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
• Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
• Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
• Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**
2. **Lisez toutes les instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur le banc de poids avant d'utiliser le banc de poids. Utilisez le banc de poids uniquement comme décrit dans ce manuel.**
3. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**
4. **Le banc de poids est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**
5. **Maintenez le banc de poids à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids pour y monter, y descendre et l'utiliser.**
6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
7. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**
8. **Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.**
9. **Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.**
10. **Le banc de poids ne comporte pas de poids. Le banc de poids est conçu pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 135 kg, un poids d'haltère maximum de 50 kg, et un poids total maximum de 185 kg incluant l'utilisateur et les poids.**
11. **Lorsque vous utilisez le banc de poids, assurez-vous que les goupilles de verrouillage sont entièrement insérées et sont tournées en position verrouillée.**
12. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® PRO 120 polyvalent. Le banc de poids offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

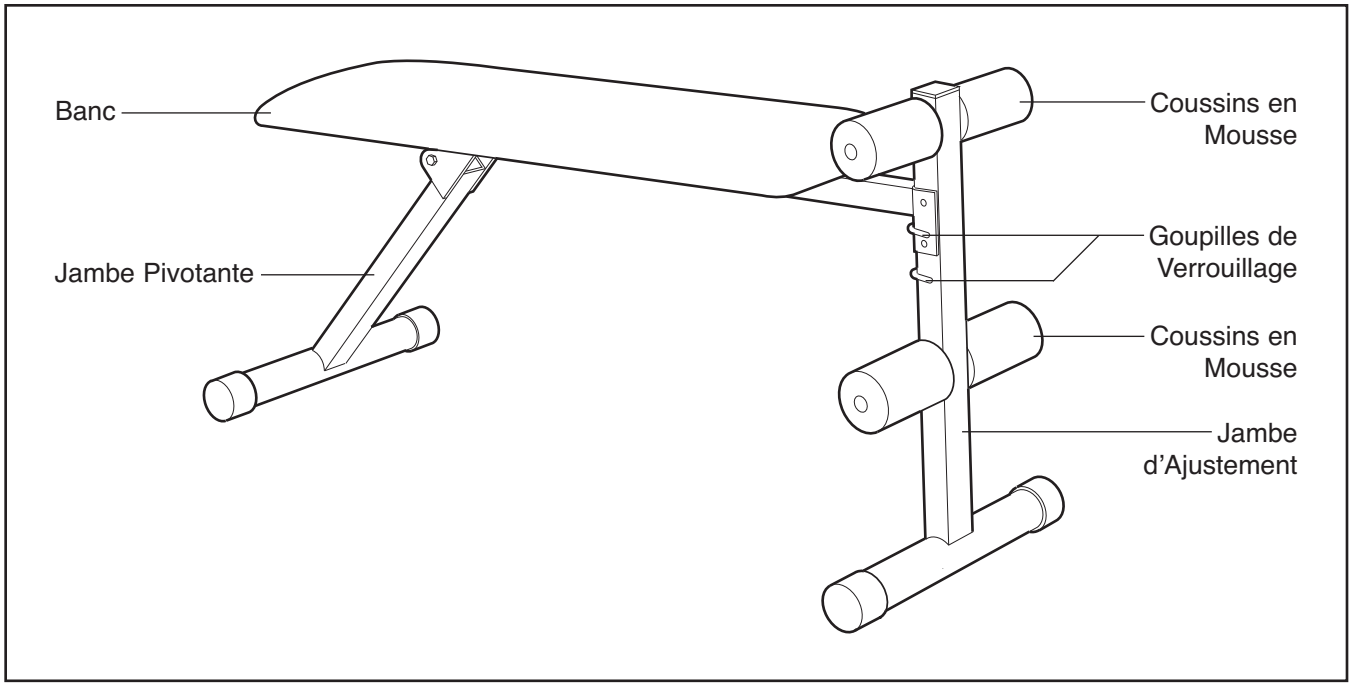
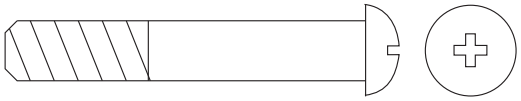


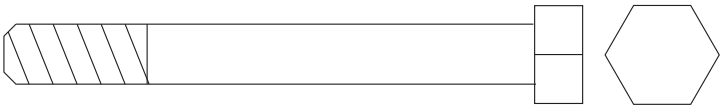
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**

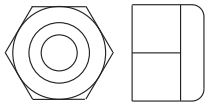
Vis de M6 x 16mm (5)



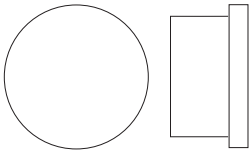
Vis de M6 x 48mm (4)



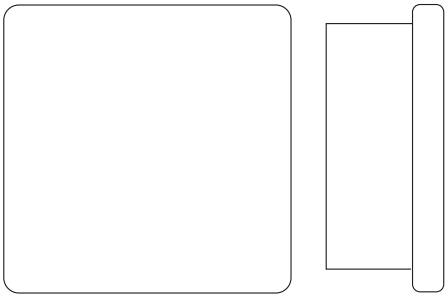
Boulon de M10 x 70mm (14)



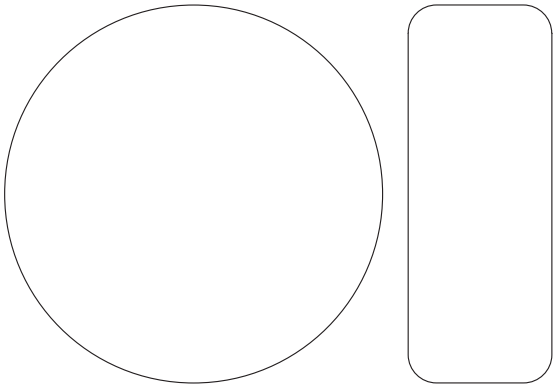
Écrou de Verrouillage de M10 (13)



Embout Mâle Rond de 3/4" (7)



Embout Mâle Carré de 38mm (16)



Embout Femelle Rond de 50mm (9)

Embout Mâle de 38mm x 50mm (8)

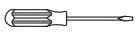
ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille et poids, le banc de poids doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.
- L'assemblage requiert les outils suivants (non-inlus) :

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme

L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à roche

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris l'information dans le cadre ci-dessus.**

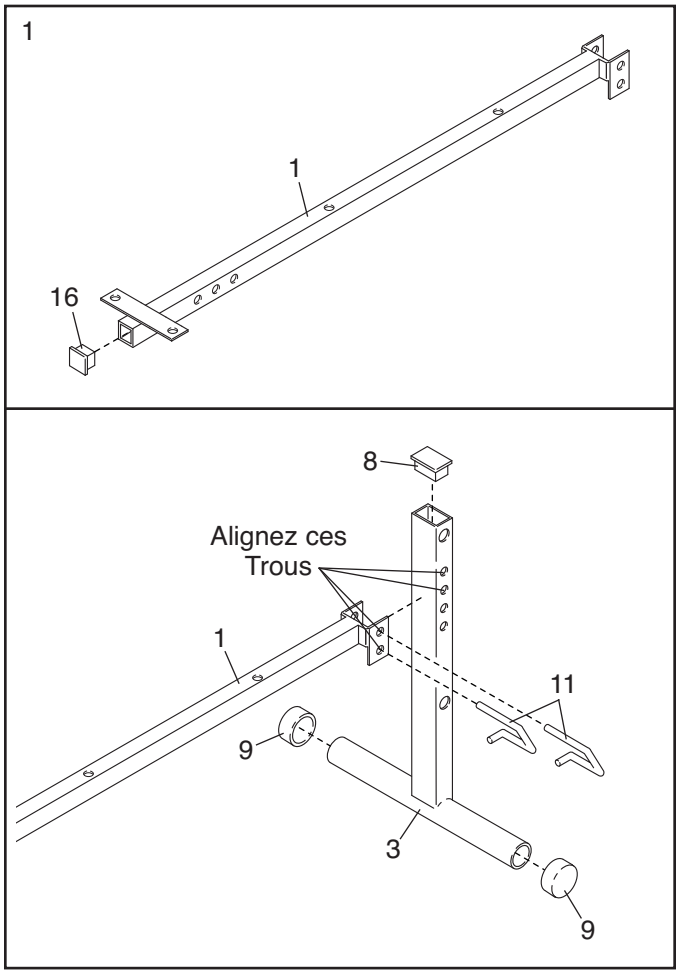
Référez-vous au dessin du haut. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (16) dans l'extrémité du Cadre (1).

Référez-vous au dessin du bas. Enfoncez deux Embouts Femelles Ronds de 50mm (9) dans la Jambe d'Ajustement (3).

Enfoncez un Embout Mâle de 38mm x 50mm (8) dans l'extrémité de la Jambe d'Ajustement (3).

Alignez les trous indiqués du Cadre (1) avec les trous de réglage supérieurs de la Jambe d'Ajustement (3).

Attachez la Jambe d'Ajustement (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Goupilles de Verrouillage (11). **Assurez-vous que les Goupilles de Verrouillage sont autour de la Jambe d'Ajustement.**

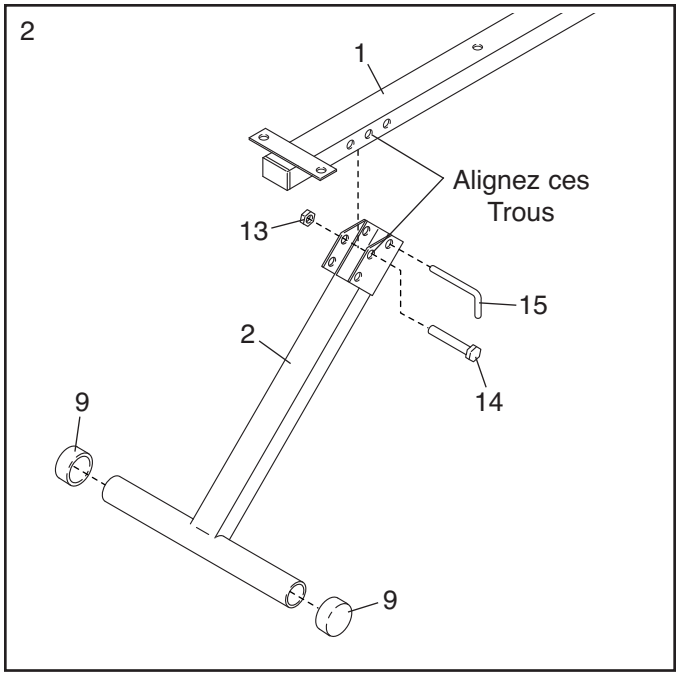


2. Enfoncez deux Embouts Femelles Ronds de 50mm (9) dans la Jambe Pivotante (2).

   Alignez le trou indiqué sur la Jambe Pivotante (2) avec le trou d'ajustement du milieu sur le Cadre (1).

   Attachez la Jambe Pivotante (2) au Cadre (1) avec le Boulon de M10 x 70mm (14) et l'Ecrou de Verrouillage de M10 (13).

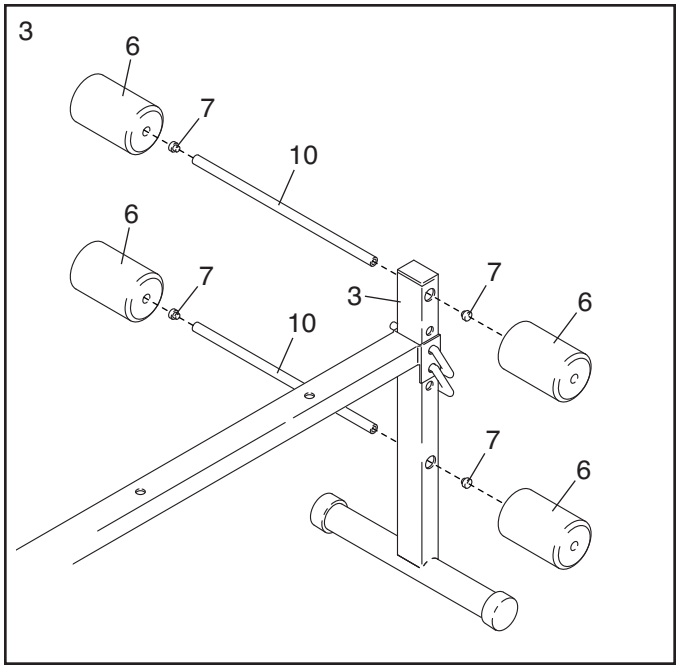
   Verrouillez la Jambe Pivotante (2) en enfonçant une Goupille en « L » (15) à travers le trou indiqué sur la Jambe Pivotante, et le trou correspondant sur le Cadre (1).



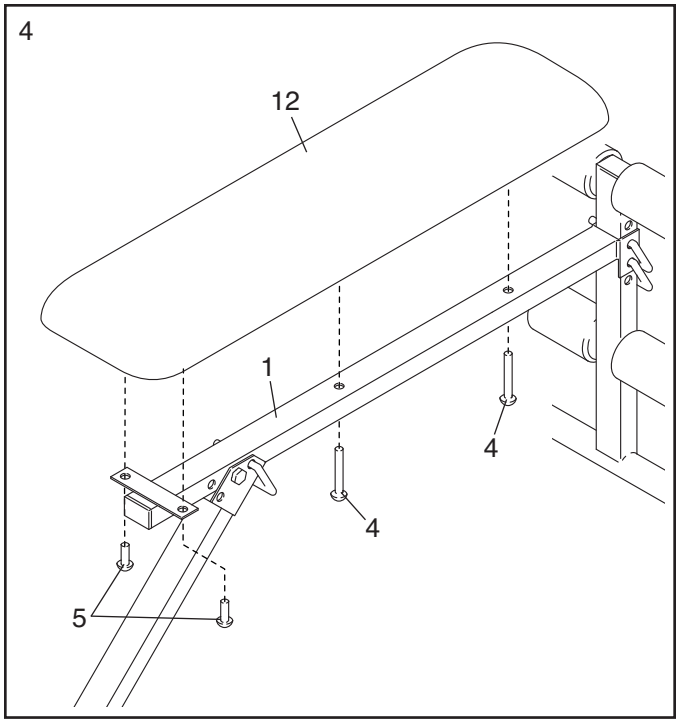
3. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 3/4" (7) dans les extrémités des deux Tubes de Coussins (10).

   Insérez les Tubes de Coussins (10) à travers la Jambe d'Ajustement (3).

   Glissez les Coussins en Mousse (6) sur les extrémités des deux Tubes de Coussins (10).



4. Attachez le Banc (12) au Cadre (1) avec deux Vis de M6 x 48mm (4) et deux Vis de M6 x 16mm (5).



5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids.**
L'utilisation de toutes les pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, au début de la page 9.

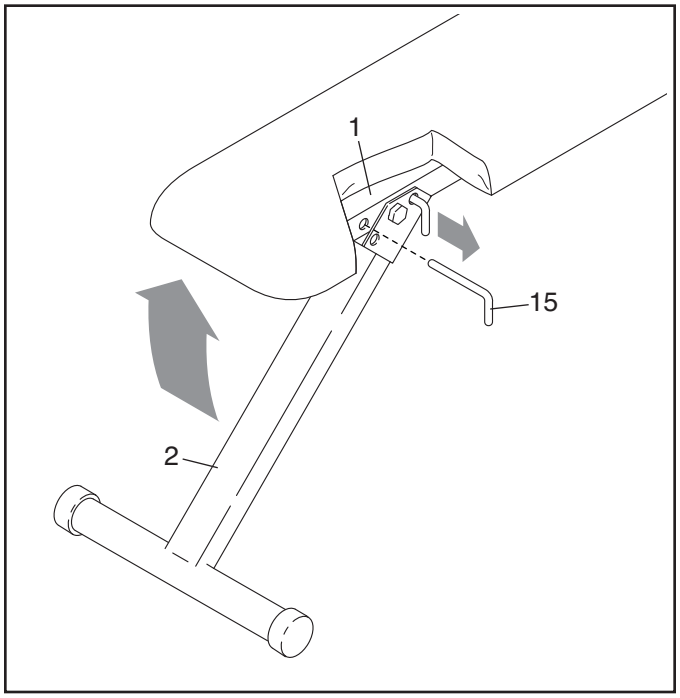
RÉGLAGES

Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec vos propre poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc de poids. Référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice. Référez-vous également les informations relatives aux exercices accompagnant votre jeu de poids pour des exercices supplémentaires

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées**.** Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon doux humide et un détergent non-abrasif ; **n'utilisez pas de solvants pour nettoyer le banc de poids.**

COMMENT AJUSTER LA JAMBE PIVOTANTE

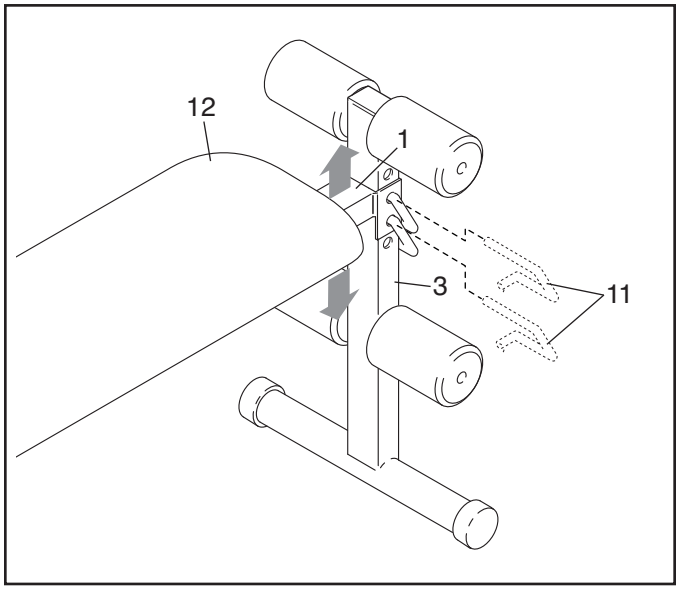
Pour changer la position de la Jambe Pivotante (2), retirez la Goupille en « L » (15). Alignez l'autre trou de la Jambe Pivotante avec le trou correspondant du Cadre (1). Re-insérez la Goupille en « L ».



COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DU BANC

Pour changer la hauteur du Banc (12), premièrement enlevez les deux Goupilles de Verrouillage (11) du Cadre (1) et de la Jambe d'Ajustement (3).

Alignez la série de trous sur le Cadre (1) avec une autre série de trous sur la Jambe d'Ajustement (3). Re-insérez les Goupilles de Verrouillage (11). **Utilisez toujours les deux Goupilles de Verrouillage. Assurez-vous que les deux Goupilles de Verrouillage sont autour de la Jambe d'Ajustement.**

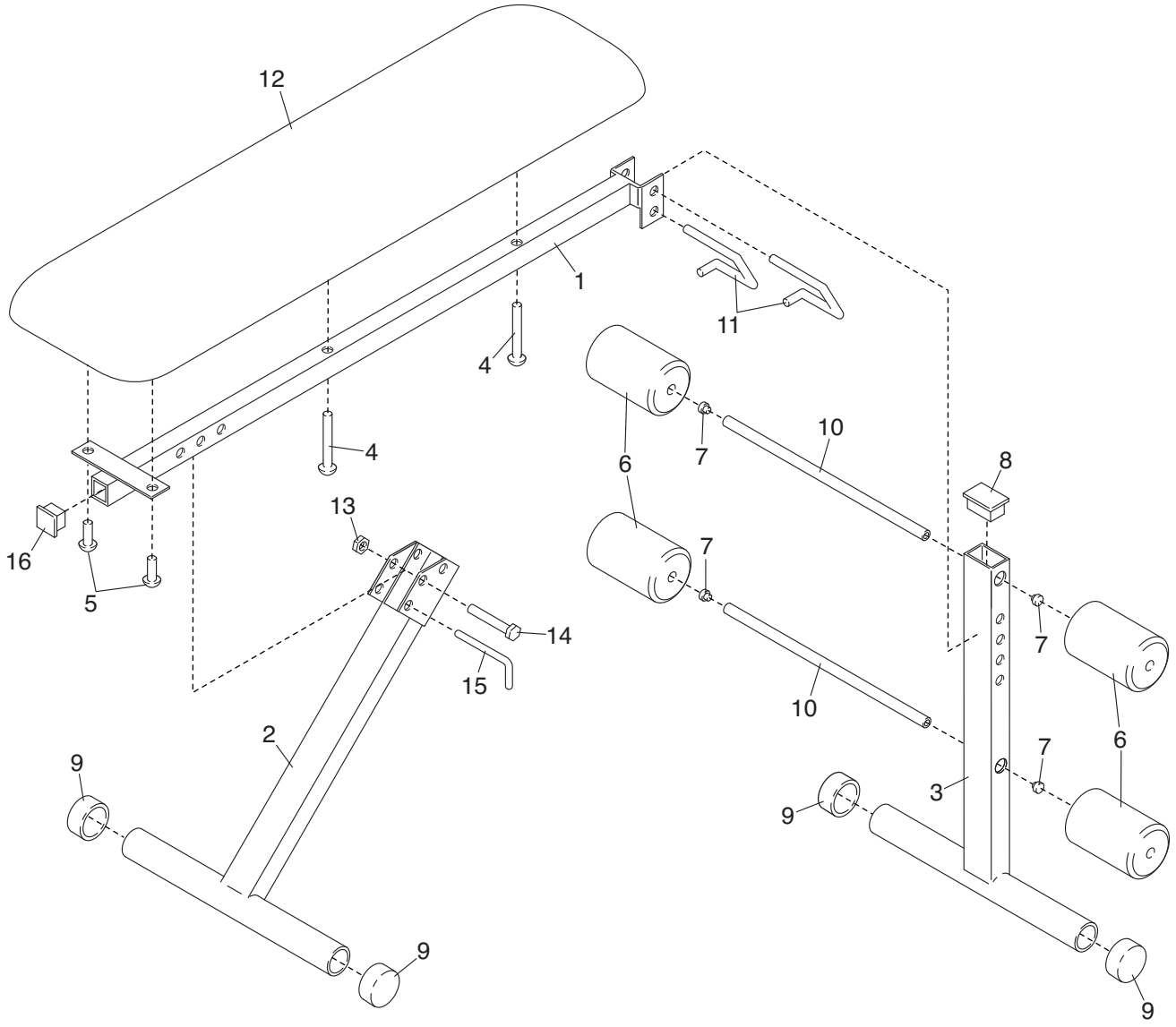


LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVBE7023.0 R0510A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	10	2	Tube de Coussin
2	1	Jambe Pivotante	11	2	Goupille de Verrouillage
3	1	Jambe d'Ajustement	12	1	Banc
4	2	Vis de M6 x 48mm	13	1	Écrou de Verrouillage de M10
5	2	Vis de M6 x 16mm	14	1	Boulon de M10 x 70mm
6	4	Coussin en Mousse	15	1	Goupille en L
7	4	Embout Mâle Rond de 3/4"	16	1	Embout Mâle Carré de 38mm
8	1	Embout Mâle de 38mm x 50mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
9	4	Embout Femelle Rond de 50mm	*	–	Affiche d'Entraînement

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WEEVBE7023.0 R0510A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 197221 R0510A

Imprimé en Chine © 2010 ICON IP, Inc.